

Aidants

Programme des rendez-vous gratuits | 2021
2022



Vous vous occupez d'un proche (enfant, parent...),
malade, en situation de handicap ou dépendant ?

Toute la journée ou **plusieurs heures par jour** ?

Tous les jours ou **quelques jours par semaine** ?

Peu importe, **VOUS ÊTES AIDANT.**

CCAS Ville d'Oullins

Place Salengro - 04 72 39 73 13

 oullins.fr

 Oullins

 @VilledOullins

 ville_oullins

Ville
d'Oullins 

Café des aidants®

De septembre 2021 à juillet 2022

Le premier mardi de chaque mois de 9h45 à 11h30, le CCAS d'Oullins vous donne rendez-vous pour échanger avec une psychologue, une infirmière et une puéricultrice autour d'un thème.



- **7 septembre 2021**

Aider un proche au quotidien... entre amour et devoir

- **5 octobre 2021**

Rupture sociale et isolement

- **9 novembre 2021**

Être aidant et continuer sa vie... de ma vie d'avant à ma vie d'aujourd'hui

- **7 décembre 2021**

On ne se reconnaît plus... ce que la relation d'aide a changé dans notre lien

- **4 janvier 2022**

Et vous, comment ça va ?

- **1^{er} février 2022**

Ce que m'a appris mon rôle d'aidant

- **1^{er} mars 2022**

Avec moi, son comportement est différent

- **5 avril 2022**

Une histoire d'aide, une histoire à partager

- **3 mai 2022**

Quelles sont les limites de la relation d'aide ?
Comment les poser ?

- **7 juin 2022**

Aider sans s'épuiser en acceptant d'être aidé

- **5 juillet 2022**

Épuisement, impatience, culpabilité :
comment faire face ?



Café des Aidants®

Au Goût du Jour (3 rue Pierre-Joseph Martin)

Entrée libre et gratuite.

→ **Si vous souhaitez faire garder la personne dont vous vous occupez en vue de participer au Café des Aidants®, ainsi que pour tout renseignement :**

contactez Margaux LAVIEVILLE au 04 78 86 61 50 ou mlavieville@ville-oullins.fr

Programme & M'oi : « *Et si je prenais soin de moi ?* »

De septembre 2021 à mars 2022

Croq'Acti, structure spécialisée dans le domaine de la prévention de la santé et de l'âge avancé, propose, en partenariat avec le CCAS de la Ville d'Oullins, **Programme & M'oi : 7 ateliers encadrés par des professionnels diplômés.**

L'objectif de ce programme est de **permettre à ses participants de prendre conscience de l'importance de prendre soin de soi** et de découvrir des outils motivationnels et des techniques simples à utiliser au quotidien (programme motivationnel D-marche, sophrologie, pleine conscience, DO-IN, réflexologie...).



Les ateliers ont lieu un mardi par mois de 9h30 à 11h30 :

● 21 septembre 2021

Programme D-marche (être acteur de sa santé en bougeant plus au quotidien)

● 19 octobre 2021

Pleine conscience

● 23 novembre 2021

Programme D-marche (suite)

● 14 décembre 2021

DO-IN

● 18 janvier 2022

Réflexologie

● 8 février 2022

Sophrologie

● 8 mars 2022

Bilan avec l'équipe d'intervenantes



Programme & M'oi

Au Goût du Jour (3 rue Pierre-Joseph Martin)

Participation gratuite sur inscription uniquement.

Les participants s'engagent à participer à l'ensemble des 7 ateliers.

→ Renseignements et inscriptions :

Margaux LAVIEVILLE - 04 78 86 61 50

ou mlavieville@ville-oullins.fr

Avec le concours financier de la Métropole de Lyon au titre du concours de la CNSA dans le cadre de la conférence métropolitaine des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.



Journée nationale des aidants : *l'isolement social*

Vendredi 8 octobre 2021



Une journée pour s'écouter, une journée pour s'informer, une journée pour partager, une journée pour se détendre.

Bref, une journée pour soi.

C'est ce que propose le CCAS de la Ville d'Oullins à tous les aidants.

L'édition 2021 a pour **thème l'isolement social**. L'isolement social est une réalité quotidienne pour celles et ceux qui accompagnent, souvent dans l'ombre, leur proche en perte d'autonomie, handicapé ou malade. Un thème, qui au sortir de longues périodes de confinement, prend une dimension toute particulière cette année.

Conférence-débat sur le thème « bien-être dans la relation d'aide », **ateliers** bien-être, échanges informels au cours d'un **déjeuner...** le CCAS de la Ville d'Oullins organisera une **journée conviviale pour tous les aidants** (*participation gratuite sur inscription*).

Programme à venir. Disponible au plus tard le 15 septembre sur oullins.fr ou sur simple demande auprès de Margaux LAVIEVILLE (04 78 86 61 50 ou mlavieville@ville-oullins.fr)



Journée nationale des aidants

Salle Collovray - Centre de la Renaissance (7 rue Parmentier)

Participation gratuite sur inscription au 04 78 86 61 50